# AUSRÜSTUNGS- UND BEKLEIDUNGSLISTE

REISE: E-MTB Ruanda/Uganda: Trans Ostafrika I

REISECODE: RAEUGA

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

= Link zu unserer Produktempfehlung
* Anzeige

## AUSRÜSTUNG

- ❑ 1 Paar leichte Sandalen
- ❑ Fahrradhelm (Pflicht, nicht älter als 5 Jahre)
- ❑ Mountainbike-Schuhe mit Profil
- ❑ Stabiler Berg- oder Trekkingschuh (Kat. B)
- ❑ 1 Paar Sportschuhe
- ❑ kurze Gamaschen
- ❑ Radrucksack ca. 25l + Regenhülle

## BEKLEIDUNG

- ❑ 1 Trekking oder Sporthose
- ❑ 2 Rad-Shirts mit kurzem Arm
- ❑ 2 Radhosen lang mit Sitzpolster oder Beinlingen
- ❑ Dünne Windstopper Fingerhandschuhe
- ❑ Funktioneller Midlayer (Softshell- oder Fleece-Jacke)
- ❑ Funktionsjacke (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)
- ❑ Pullover/Jacke
- ❑ T-Shirts/Hemden
- ❑ 2 Rad-Shirt lang oder Armlinge
- ❑ 2 Radhosen kurz mit Sitzpolster
- ❑ Bequeme Kleidung und leichte Schuhe für die Unterkunft
- ❑ Fahrradhandschuhe
- ❑ Funktionshose (wind-/wasserdicht, mit Membranenverarbeitung)
- ❑ Funktionsunterwäsche (schnell trocknend)
- ❑ Regenjacke (wind- und wasserabweisendes, atmungsaktives Material)

## ZUSÄTZLICHES

- ❑ Badesachen
- ❑ DryBag für Wertsachen, Handy, Fotoappart
- ❑ Erste Hilfe Set, Blasenpflaster, Tape
- ❑ Großer Rucksack oder Reisetasche (kein Koffer) für das Mehrtagesgepäck
- ❑ Persönliche Medikamente
- ❑ Reisepass oder Personalausweis
- ❑ Sonnencreme & Lippenschutzcreme (LSF 30+)
- ❑ Stirnlampe
- ❑ Toilettenpapier
- ❑ Universaladapter
- ❑ Zwischenverpflegung (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, Trockenobst)
- ❑ Bargeld
- ❑ Elektrolytgetränkepulver
- ❑ Fotoapparat, Handy, Ladegerät
- ❑ Handtuch
- ❑ Insektenschutz
- ❑ Kreditkarte/EC-Karte
- ❑ Regenschutz
- ❑ Skibrille / Sonnenbrille
- ❑ Sonnenhut
- ❑ Toilettenartikel
- ❑ Trinkflasche (1l nach Bedarf auch mehr) und Lunchbox (zur Vermeidung von Plastikmüll)

## OPTIONAL

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

- ❑ Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger
- ❑ Feuchttücher
- ❑ Höhenmesser
- ❑ Literatur
- ❑ Fahrradschloss
- ❑ GPS-Gerät/Tacho
- ❑ Karten

## Hinweise

- Leichte, atmungsaktive und bequeme Kleidung ist angebracht. Für die Abende und die kühlen Morgenstunden empfehlen wir wärmere Kleidung. Für Ausflüge in die Nationalparks ist gutes Schuhwerk und langärmelige Oberbekleidung notwendig. Einen Regenschutz mitzunehmen ist immer zu empfehlen und gute Sonnenbrillen sind unerlässlich. Wertsachen und Schmuck im Hotelsafe deponieren oder besser noch – zu Hause lassen. Dein Hauptgepäck wird durchgehend im Begleitfahrzeug transportiert und ist dort allzeit griffbereit.

- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung die entsprechenden Normen erfüllt.

- Es werden Hardtail E- Mountainbikes vor Ort gestellt.
- Teilen Sie uns bitte bei Buchung Ihre Körpergröße mit, wir werden das Rad dann für Sie reservieren.

- Es empfiehlt sich Kopien von allen Reisedokumenten anzufertigen: Reisepass (bei Verlust); Versicherungsschein und Reisebestätigung (als Nachweis für den Versicherungsfall).
- Eine Kopie des Reisepasses sollte unbedingt vom Original getrennt mitgeführt sowie eine Kopie zu Hause hinterlegt werden. Im Falle eines Verlustes sind die Kopien eine große Hilfe bei der Ersatzbeschaffung.
- Bitte nehmen Sie die angegebenen Beträge in Euro oder besser in Dollar mit. (Dollarscheine dürfen frühestens im Jahr 2013 gedruckt sein!). Kleine Dollarnoten haben einen sehr schlechten Umrechnungskurs. 50 US$ oder 100 US$ Noten haben den besten Kurs.

# TABELLE DER SCHUHKATEGORIEN MIT EINSATZANGABEN

## SOMMER

| Schuhkategorie | Aktivität | Terrain |
|---|---|---|
| **A** | Freizeit, Alltag, Reise, Walking | Gute Wege, Parkanlagen |
| **A/B** | Leichte Wanderungen im Flachland, im Mittelgebirge oder in den Voralpen | Gute und weniger gute Wege, Hüttenwege |
| **B** | Anspruchsvolle Wanderungen in Mittelgebirge oder Alpen, leichte Trekkingtouren | Geeignet auch auf schlechten Wegen und Steigen |
| **B/C** | Anspruchsvolle Trekkings, harte Wanderungen, bis Hochgebirge | Auch auf schlechten Pfaden und Trails, in Geröll, Klettersteige |
| **C** | Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren | Gletscher, schlechteste Wege oder auch weglos, in Geröll und auf Klettersteigen |
| **D** | Absolut steigeisenfeste Bergschuhe | Weglos, Gletscher, Eistouren extrem |
| **Kletterschuhe** | Fels- oder Hallenklettern | Kletterrouten im alpinen Gelände und Sportkletteranlagen |

## WINTER

| Schuhkategorie | Aktivität | Terrain |
|---|---|---|
| **B** | Hohe winterfeste Trekkingstiefel mit Profilsohle (empfohlen: Gore Tex o.ä.) Schneeschuhgehen und Winterwanderungen | Im verschneiten Gebirge auch auf vereisten Wegen, auch im Einsatz mt Schneeschuhen, Grödel oder Steigeisen |
| **Skitourenschuh** | Skitourengehen und Skibergsteigen | Freies Skigelände, auch im Einsatz mit Steigeisen |
| **Freerideschuh** | Ski Plus und Freeride | Varianten Gelände |
| **Pistenskischuh** | Alpinski | Skipiste |
| **Snowboard Boots** | Snowboard- Splitboardtouren, Freeride | Skipisten, Varianten Gelände, Freies Skigelände auch im Einsatz mit Schneeschuhen |



DAV Summit Club GmbH | Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins | Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 642 40-0 | www.dav-summit-club.de

# UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE AUSRÜSTUNG

patagonia

Produktqualität und Umweltschutz
www.patagonia.com

TRENTINO
visittrentino.info

Unser touristischer Partner

deuter

Rucksäcke von Deuter – bestechendes Design und hohe Funktionalität
www.deuter.com

PETZL Access the inaccessible

Qualität, Innovation und bestechendes Design fürden Berg- und Klettersport
www.petzl.com

DYNAFIT

Skiausrüstung von Dynafit
www.dynafit.com

Roeckl SPORTS

Traditionsmarke für hochwertige Sporthandschuhe seit 1839
www.roeckl.de

LEKI

Innovative Stöcke und Handschuhsysteme
www.leki.com

ROTHER BERGVERLAG

Wanderliteratur für Bergsteiger und Kletterer
www.rother.de

ORTOVOX

Experte für Lawinennotfallausrüstung und anspruchsvollste Bergsportprodukte
www.ortovox.com

Seeberger

Natürliche Ernährung auf Trekking & Expedition
www.seeberger.com

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.